

# Woran erkenne ich eine **toxische Dynamik**?



**Beantworte die Aussagen ehrlich – JA oder NEIN:**

◆ **Wie wird mit dir gesprochen?**

- Ich werde oft kritisiert – direkt oder unterschwellig.
- Meine Gefühle oder Meinungen werden heruntergespielt.
- Nach Gesprächen fühle ich mich oft verwirrt oder schlecht.
- Andere reden über mich, statt mit mir.
- Ich bin oft angespannt, weil ich nichts „Falsches“ sagen will.

◆ **Wer hat die Kontrolle?**

- Entscheidungen werden über meinen Kopf hinweg getroffen.
- Ich bekomme die „kalte Schulter“, wenn ich nicht funktioniere.
- Ich fühle mich klein, obwohl ich Verantwortung habe.
- Ich traue mich kaum, Nein zu sagen.
- Wenn ich klar auftrete, wird das negativ ausgelegt.

◆ **Wie geht es dir emotional?**

- Ich zweifle oft an mir selbst.
- Ich habe Angst, andere zu enttäuschen.
- Ich schlafe schlecht oder fühle mich innerlich erschöpft.
- Ich erkenne mich selbst kaum wieder.
- Ich bleibe, weil ich mich verpflichtet fühle nicht, weil es gut ist.

Hinweis:

Dieser Test dient als Orientierung, um schädliche Dynamiken frühzeitig zu erkennen und sich selbst besser einschätzen zu können. Die Auswertung bietet einen ersten Hinweis darauf, ob Handlungsbedarf besteht und wie stark das toxische Umfeld ist.

Dieser Test ist keine Diagnose, sondern soll dir helfen, toxische Dynamiken zu erkennen. Wenn du das Gefühl hast, dass du dich in einer stark toxischen oder missbräuchlichen Situation befindest, zögere nicht, dir professionelle Hilfe zu suchen.

## Was bedeutet das?

**0-4 x JA:** Es gibt vielleicht angespannte Momente aber eher wenige Anzeichen für toxische Verhaltensweisen in deiner Beziehung oder deinem Umfeld.

Dennoch ist es wichtig, weiterhin auf gesunde Grenzen und Kommunikation zu achten.

**5-8 x JA:** Du befindest dich möglicherweise in einem ungesunden Umfeld, in dem immer wieder toxische Verhaltensweisen auftreten. Es könnte hilfreich sein, deine Situation genauer zu betrachten und mögliche Probleme offen anzusprechen.

**9+ x JA:** Du befindest dich höchstwahrscheinlich in einer stark toxischen und emotionale belastenden Beziehung oder Umgebung. Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen und deine Sicherheit und dein Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen.

---

### ⌚ Stell dir diese Fragen:

- *Welche Verantwortung trage ich wirklich und was ist gar nicht mein Job?*
- *Was brauche ich, um wieder frei zu atmen?*
- *Was wäre ein kleiner erster Schritt für mich heute?*

### 😊 Bist du bereit, tiefer zu schauen, dorthin, wo deine wahre Kraft liegt?

Nach deinem Selbsttest bekommst du von mir eine **kostenlose Phönix-Analyse**, in der wir gemeinsam erkennen, wo du gerade stehst und was dich noch zurückhält.

- Wenn du möchtest, dass ich deine Situation mit dir klar und liebevoll durchleuchte, dann buch dir hier dein kostenloses Gespräch: [Kontakt und Erstgespräch](#)

Phönix Grüsse: Esther Storni- Storni Consulting

Gesundheits- und Business Mentorin

[esther@estherstorni.com](mailto:esther@estherstorni.com)

[Esther Storni - Von Angst zur Stärke](#)

[Esther Storni | LinkedIn](#)

